

Tchibo

Cvičení k automasáži

CS



www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku:
626 848

Vážení zákazníci,

při slabých bolestech a namožených svalecth v oblasti zad, rukou a nohou Vám může pomoci automasáž. Cílem automasáže je uvolnění a protažení svalů, podpoření prokrvení, a tím i zásobování svalů kyslíkem, a s ním spojený lepší pocit.

S tímto masážním míčkem můžete cíleně aktivovat jednotlivé trigger body (spouštětové body), ke kterým byste se jinak jen velmi těžko dostali.

Přejeme Vám mnoho uvolněných okamžiků díky Vašemu novému masážnímu míčku!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovujte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Tento masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. Není určen k lékařským ani terapeutickým účelům.

Masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

• Noste pohodlné oblečení.

• Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se bude moci masážní míček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.

• Před každým použitím masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte jej používat.

Zeptejte se svého lékaře!

• Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.

• Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

• U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání nohou nebo rukou zadržováním vody, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!

• Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modřích žilkách, křečových žilách se masáže nohou **8+9** mají provádět jen se slabým tlakem a nikoli přes celou délku svalů, ale jen v malých úsecích. V těchto případech masírujte přednostně ve směru k srdci a ne opačným směrem. Druh a rozsah masáže prohovořte se svým lékařem.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvicích

• Při všech cvicích držte tělo zpřímá ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.

• Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.

• Poslouchajte své tělo! Ved'te své svaly přes masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na částech těla, na kerých Vám to je nepříjemné. Obzvláště v oblasti šíje byste měli být opatrní!

• Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.

• Mnoho cviků lze provádět vestoje i vleže. Vyzkoušejte, která možnost je pro Vás příjemnější.

• Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Ošetřování

• Masážní míček v případě potřeby otírejte lehce navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné ostré čistící prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.

• Po vyčištění nechte masážní míček schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!

• Masážní míček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

Materiál: EVA pěna
Hmotnost: cca 26 g

1. Šíje



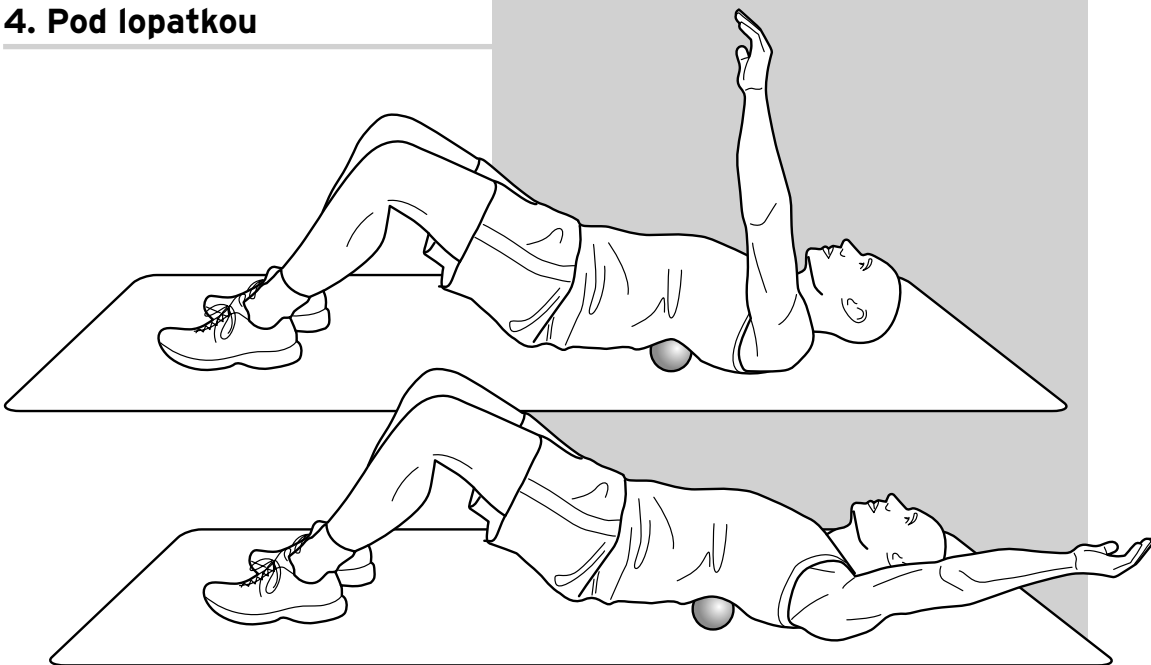
Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblastí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.

4. Pod lopatkou



Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírné krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

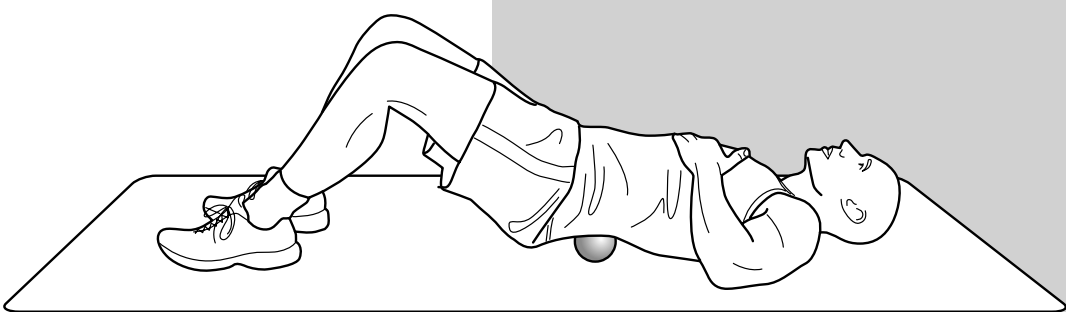
Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

5. Oblast bederní páteře

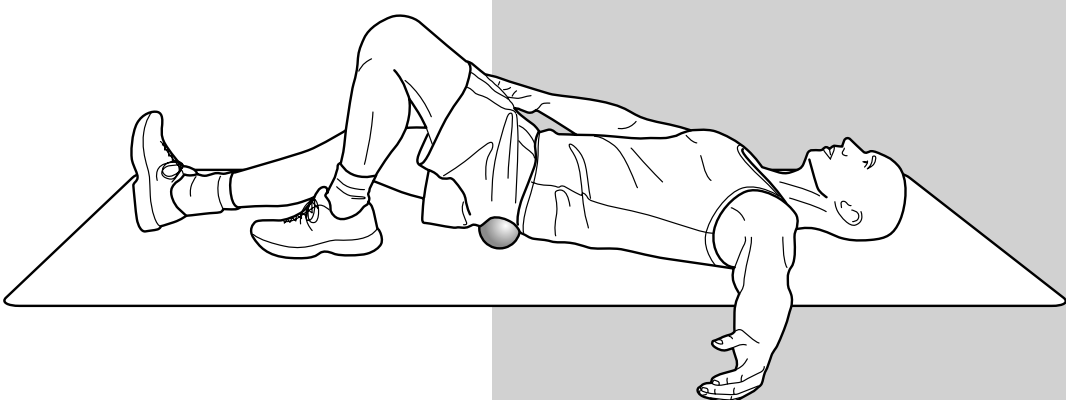
Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!



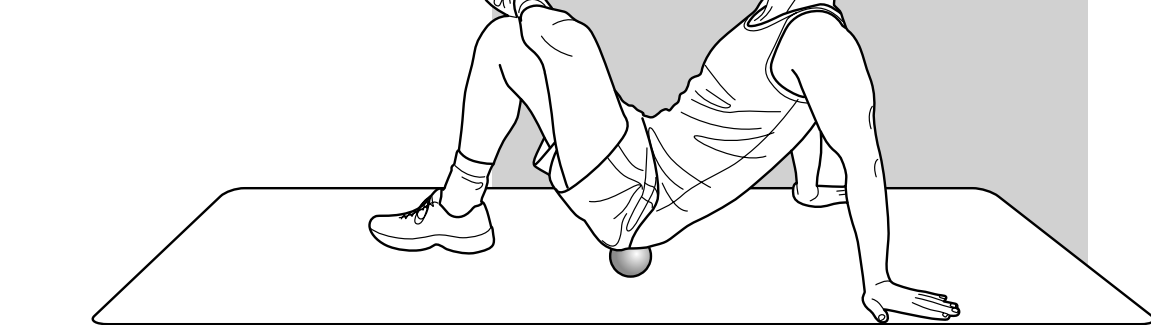
6. Hýždě



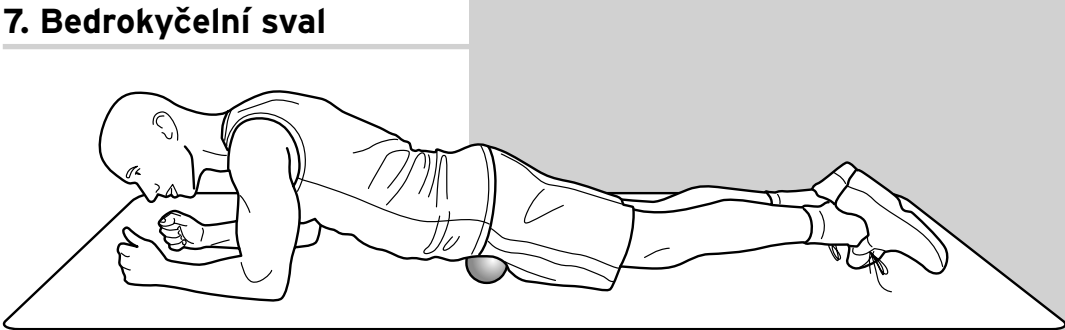
Lehněte si hážděmi na míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si svalstvo hýždí tak, že budete kyčlí pomalu provádět mírné krouživé pohyby přes míček.

Můžete si na míček také sednout tak, jak vidíte na obrázku.



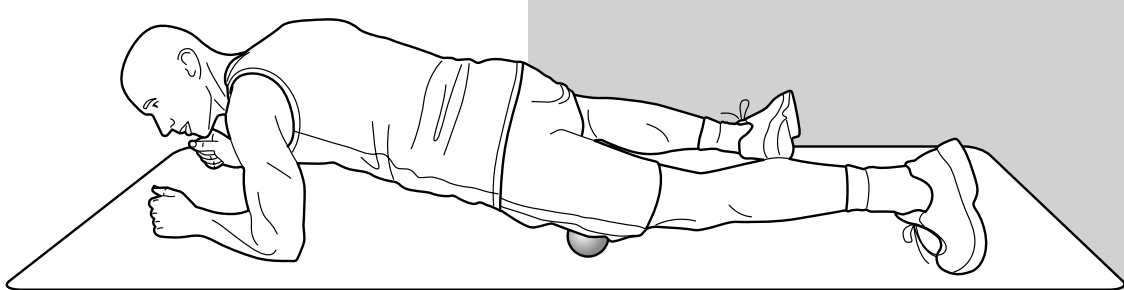
7. Bedrokyčelní sval



Lehněte si bedrokyčelním svalem na míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že budete kyčlí provádět mírné krouživé pohyby přes míček.

8. Horní strana stehen



Lehněte si stehnem na míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si stehno tak, že budete svým tělem pomalu provádět mírné krouživé pohyby nahoru a dolů přes míček.

9. Spodní strana stehen a lýtek

Položte si míček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pohybujte nohou lehce krouživými pohyby dopředu a dozadu.



10. Vnitřní strana lýtek

Pohybujte míčkem po vnitřní straně lýtky, a přitom na něj mírně tlačte.

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!



11. Chodidlo

Položte si vestoje nebo vseď chodidlo na míček a provádějte chodidlem pomalé krouživé pohyby přes míček.





Cvičenia na samomasáž



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku:
626 848

Vážení zákazníci!

Pri miernych bolestiach a napätí v chrbte, pažiach a nohách môže pomôcť samomasáž. Cieľom samomasáže je uvoľnenie a natiahnutie svalov, stimulovanie prekrvenia a teda zásobenia kyslíkom a tým zvýšenie vášho pocitu pohody.

Táto masážna lopta umožňuje cielečné aktivovanie jednotlivých senzitívnych bodov, ktoré by vám boli inak nedostupné.

Želáme vám mnoho uvoľnených momentov vďaka vašej novej masážnej lopte!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážna lopta je určená na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote. Nie je navrhnutá na lekárske alebo terapeutické účely.

Masážna lopta je navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotníckych a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

• Noste pohodlný odev.

• Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážna lopta bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.

• Skontrolujte masážnu loptu pred každým použitím.

Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.

Spýtajte sa vášho lekára!

• Prekonzultujte si samomasáž so svojím lekárom pred začiatkom cvičenia. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.

• Akonáhle ucítite bolesť alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesť v hrudi.

Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.

• Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely!

• Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metlicovitých varixoch, alebo krčových žilách by sa masáže nôh **8+9** mali vykonávať len jemným tlakom, a nie po celej dĺžke svalu, ale len po malých úsekoch. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

sk

1. Šija



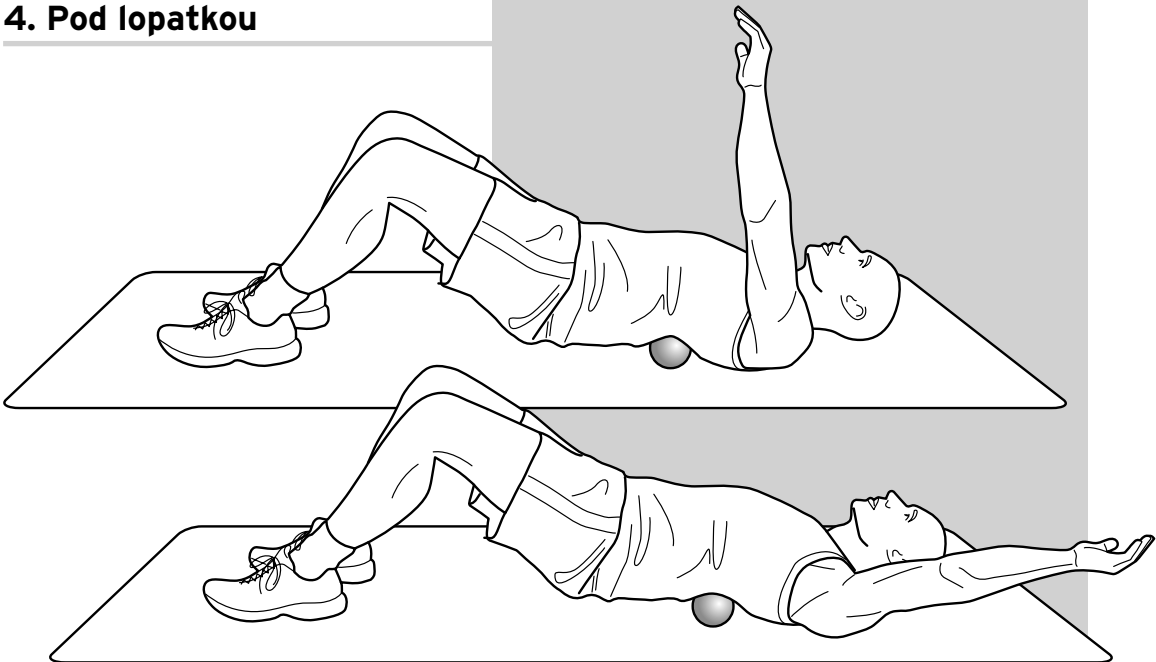
Oprite sa s loptou vedľa chrbtice v oblasti šije o stenu.

Masírujte si svalstvo záhlavia ľahkými pohybmi hlavy/pliec. Nevyťahujte pritom pleciahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Alternatívne si môžete ľahnúť aj na chrbát a uložiť si loptu pod záhlavie.

4. Pod lopatkou



Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

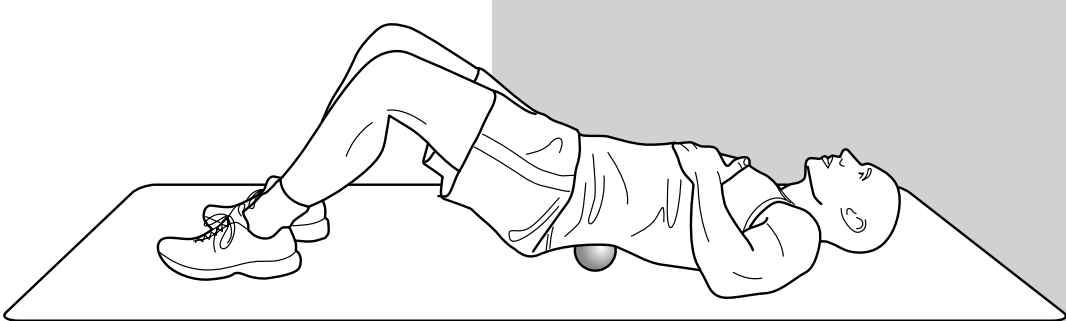
Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

5. Drieková oblasť

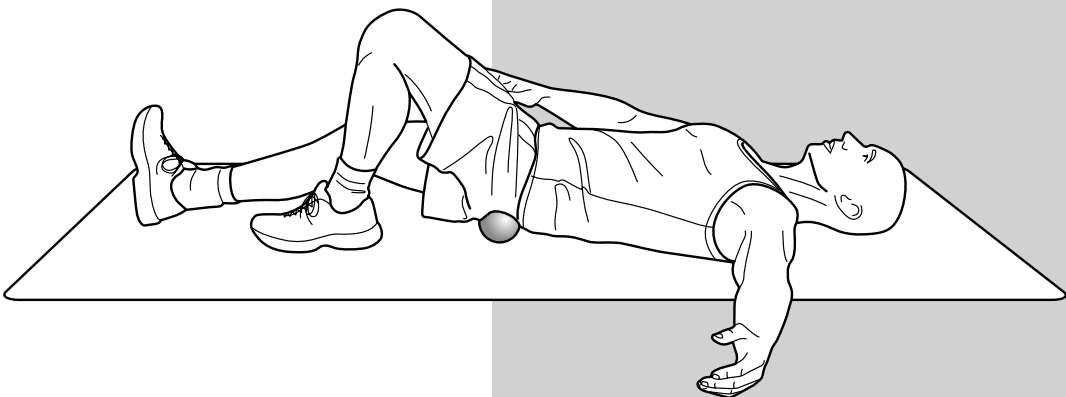
Umiestnite si loptu pod chrbát do driekovej oblasti vedľa chrbtice. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Masírujte si driekové svalstvo jemnými krúživými pohybmi trupu a bedier.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!



6. Sedacie svaly



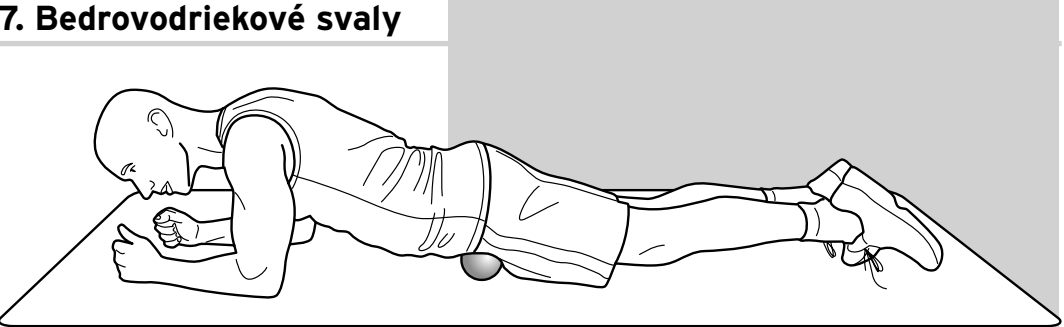
Sadnite si na loptu. Neprehýbajte sa.

Masírujte si sedacie svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Alternatívne sa posadte na loptu podľa obrázka.



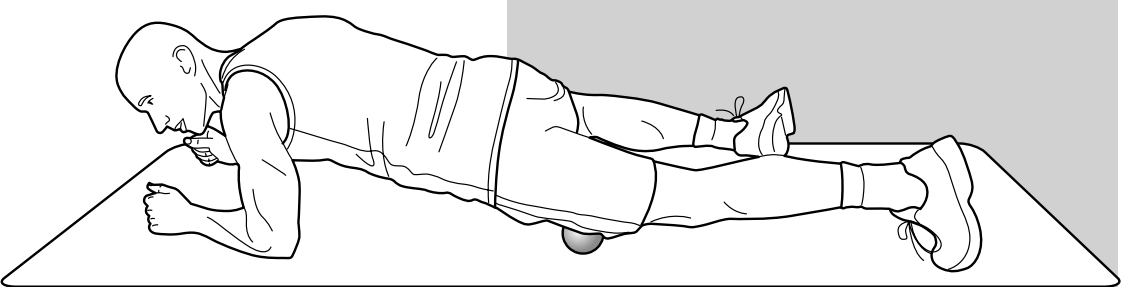
7. Bedrovodriekové svaly



Ľahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa.

Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

8. Horná partia stehna

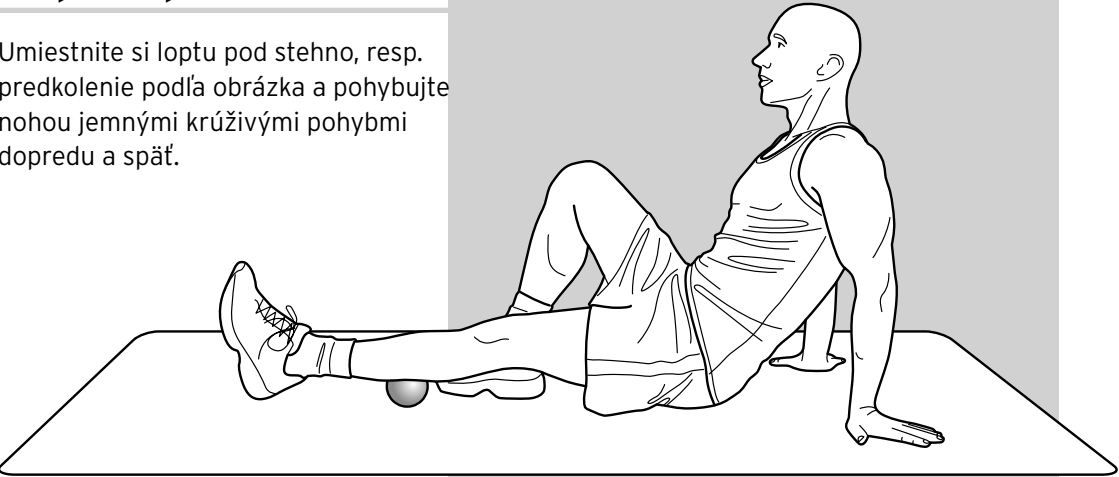


Ľahnite si stehnom na loptu. Neprehýbajte sa.

Masírujte si stehno pomaly jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

9. Stehno a predkolenie spodné partie

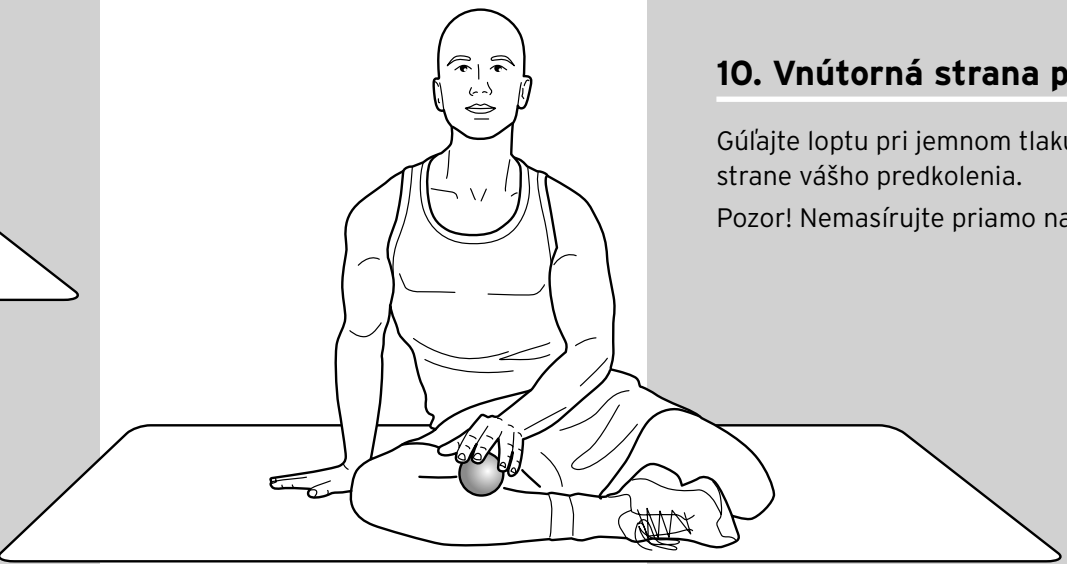
Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.



10. Vnútrorná strana predkolenia

Gúľajte loptu pri jemnom tlaku po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!



11. Chodidlo

Šliapnite v stojí alebo v sede chodidlom na loptu a pohybujte ním pomalými krúživými pohybmi po nej.

